dTest

objektivně
nezávisle
bez reklam

Výsledky jediných skutečně nezávislých testů v ČR a SR a spousta užitečných informací pro spotřebitele každý měsíc ve Vaší schránce a denně na

www.dtest.cz

Děkujeme vám, že jste si stáhli informace z www.dtest.cz.

I díky Vašim penězům může časopis dTest hradit vysoké náklady na testování výrobků a poskytovat prvotřídní služby spotřebitelům.

Šířením elektronické verze testu způsobíte, že na další testování a kvalitní služby nebudeme mít dostatek peněz. Přejeme příjemné počtení.



Výrobci nemají žádnou možnost ovlivnit testování.

Komerční subjekty nemají možnost ovlivnit obsah časopisu prostřednictvím inzerce.

Test

Jahodové jogurty



Od jahodového jogurtu si mnoho jahod neslibujte. Žádná potravinářská vyhláška neurčuje, jaké množství jahod mají výrobci do jogurtu dát, aby ho směli nazvat jahodovým. Podle toho to s jahodami v jogurtech vypadá. Stačí půlka větší jahody na kelímek jogurtu a všechno je v pořádku. Ukázal to náš test 17 jahodových jogurtů koupených v české obchodní síti. Pouze tři z nich se obešly bez umělé příchuti, do 14 bylo přidáno syntetické aroma. A tak se do přírodního produktu, kterým jogurt je, vloudila chemie.

Co se skrývá pod


© 3Dmask / Fotolia

l víčkem

d dobrá rada

Vítězem testu se stal jogurt **Billa Naše bio** (dobře, 18,90 Kč) vyrobený Mlékárnou Valašské Meziříčí. S cenou 9,50 Kč/100 g sice patří k dražším na trhu, obsahoval však bezkonkurenčně největší podíl jahod, jejichž chuť a vůně nebyly zesíleny umělými aromaty. Se změřeným obsahem tuku 3,3 % přesně odpovídal přirozené tučnosti nadojeného mléka.

Když je v jogurtu dostatek jahod, nepotřebují žádné syntetické zvýrazňovače chuti. Proto je dobré si všimnout, zda je ve složení uvedeno „aroma". Také barviva, škrob a želatina ve složení výrobku signalizují, že část ovoce byla v produktu zastoupena náhražkami či chemií. O to v jogurtu nestojíme. Dobrou zprávou je, že všechny testované jogurty obsahovaly náležité množství ušlechtilých bakterií mléčného kysání v živém stavu, takže se tedy mohou za jogurty označovat právem. Najdeme-li na obalu přívlastek „živý", je to nadbytečné a svým způsobem zavádějící, protože živé musí být všechny jogurty.

Srdce se směje a sliny sbíhají nad obrázky jahod, jimiž jsou vyzdobeny kelímky s jahodovými jogurty. Ale pozor! Když je na obalu obrázek jahod, musí být na něm současně uvedeno, jaké množství tohoto ovoce výrobek obsahuje. Ne všichni výrobci jogurtů však povinnost dodržují. Pouhým pohledem na obaly 17 testovaných jahodových jogurtů jsme zjistili, že požadavek potravinářské vyhlášky o způsobu označování potravin nesplnily čtyři z nich. Prohřešky vůči spotřebiteli jsme tak našli ještě dřív, než laboratoř podrobila testované jogurty chemickým analýzám.

O jahodách je třeba říci, že se jimi v prodávaných jogurtech na českém trhu rozhodně nehýří. Důvod je následující. Zatímco pro mléčnou část jogurtu je potravinářskými předpisy jasně vymezeno, jak má její složení vypadat, pro ovocnou složku žádná závazná receptura neexistuje. Každý výrobce si tak sám určuje, kolik ovoce do jogurtu dá. Stačí nepatrné množství jahod a jogurt se může jmenovat jahodový, i když mu k pocitu jahodovosti v ústech dopomáhají syntetické příchuti a k pěkné barvě extrakt z vysušeného hmyzu, jehož přítomnost na obalu najdeme pod označením košenila, karmín nebo E 120.

Šalbě podléhají i profesionálové

Kouzlu chemických dochucovadel a barviv podlehli i členové komise, která pro náš test posuzovala jogurty z hlediska jejich chuti, vůně, textury a „jahodovosti". Jogurt, v němž chemické analýzy prokázaly takřka nejméně ovoce, označili hodnotitelé jako druhý nejchutnější. Byl to jahodový jogurt Boni (OLMA a. s., Penny), který měl vedle jahod ve složení barvivo karmín a aroma syntetického původu.

Naproti tomu jogurt s nejvyšším změřeným obsahem jahod se v senzorickém hodnocení umístil spolu s dvěma dalšími výrobky na osmém až desátém místě ze 17. Tímto nejjahodovějším jogurtem byl výrobek Naše bio (Mlékárna Valašské Meziříčí, Billa). Stejnou příčku v senzorice obsadil i Danone Activia, přestože měl druhý nejnižší změřený podíl ovoce a jeho senzorické vlastnosti vylepšovaly karmín a aroma.

Jogurt s druhým největším zjištěným obsahem ovoce, Albert quality z Mlékárny Valašské Meziříčí, při chuťovém hodnocení propadl a skončil na předposledním místě.

Spor kvůli „špuntu"

Vítězem senzorického hodnocení se stal jogurt AGRO-LA z Jindřichova Hradce. Tento výrobek bez chemických náhražek jahod a se čtvrtým nejvyšším zjištěným podílem ovoce rozdělil hodnotitele na dvě skupiny. V čem jedni viděli přednost, druhým vadilo. Jogurt AGRO-LA ve sklenici se šroubovacím víčkem se od ostatních testovaných lišil jinou technologií výroby, kdy se na povrchu jogurtu vytváří vrstva vyvstalého tuku, lidově řečeno špunt, který se lžičkou nedá rovnoměrně rozmíchat. „Část hodnotitelů tento charakter jogurtu jednoznačně preferovala, zatímco druhá skupina to považovala za nedostatek," vyplynulo ze zprávy hodnotitelské komise.

Výrobky AGRO-LA tak mají vlastnost charakteristickou pro jogurty, jaké se vyráběly v šedesátých letech minulého století. Mladším hodnotitelům, zvyklým na krémové jogurty míchané přímo



Jogurtu je 105 let

Víte, že za jogurt byla udělena Nobelova cena? Získal ji v roce 1908 badatel ruského původu Ilja Mečnikov za objev dvou bakterií, které byly součástí mléčných kvašených výrobků v Bulharsku a na Kavkazu. Mečnikov, profesí lékař, studoval na svých výpravách po těchto oblastech dlouhověkost tamních horalů a předpokládal, že za ní jsou mléčné kvašené produkty. Bakterie, které Mečnikov, později ředitel Pasteurova ústavu v Paříži, izoloval, jsou součástí jogurtu dodnes. Jsou to *Streptococcus salivarius subsp. thermophilus* a *Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus*. Česká vyhláška o mléku a mléčných výrobcích požaduje, aby jich v každém gramu jogurtu bylo nejméně deset miliónů. Poměr bakterií obou druhů může být různý a podle toho je jogurt buď kyselejší, nebo sladší. S pomocí těchto bakterií se z mléka, smetany nebo podmáslí vyrábí jogurt, který se slovy vyhlášky řadí mezi kysané mléčné výrobky.



Když se řekne aroma

Aroma – Za tímto označením je látka syntetického původu. Výrobce nemusí specifikovat, o jakou látku jde a z jaké suroviny byla získána. Aromat je celá řada, používat se však smějí jen ta, která byla schválena Evropskou komisí a nesmí být překročeno jejich stanovené množství. Slouží k zlepšení nebo úpravě vůně či chuti potravin „ve prospěch spotřebitele“, jak uvádí Nařízení EU č. 1334/2008 o látkách určených k aromatizaci.
Přírodní aroma – Surovina k jeho výrobě musí být přírodního původu. Pocházet může z rostlin, živočichů nebo mikroorganismů. I když ve složení jahodového jogurtu najdeme výraz přírodní aroma, nemá to s jahodami nic společného.
Přírodní jahodové aroma – Nejméně 95 % musí pocházet z jahod.
Přírodně identické aroma – Tato kategorie aromat již byla zrušena a na obalech se vyskytovat nesmí. Jejich podstatou byly kopie přírodních látek, avšak vyrobené synteticky.


© Anna Kucherova / Fotolia


© Alena Ozerova / Fotolia

v továrně, připadaly tradiční vlastnosti jogurtu nezvyklé.

Připomeňme, že mléko očkované jogurtovou kulturou dnes většinou zraje v mlékárně v obřích tancích a hotový jogurt se po strojním rozmíchání stáčí do kelímků. Naproti tomu AGRO-LA zraje přímo v nádobce, ve které se prodává. Specifické pro tento jogurt je i mléko, u něhož neproběhla homogenizace, což znamená, že v průběhu zpracování z něj nebyl tuk odebírán ani do něj přidáván. Mléko tedy má tzv. přirozenou tučnost, v jaké bylo nadojeno v kravíně.

Z testu se dá soudit, že nejvíce chutnají přibarvené a chemicky dochucené výrobky, zatímco přirozené jim nemohou konkurovat. Zdá se, jako by si výrobci už dokázali naše chuťové buňky ochočit. Kdo takovému diktátu nechce podlehnout, musí důkladně číst etikety, anebo si kupovat bílý neochucený jogurt a zamíchat si do něj čerstvé ovoce nebo kompot.

Třetím a posledním testovaným výrobkem, ve kterém laboratoř nezjistila žádné syntetické aroma, byl Hollandia Bio selský jogurt (Hollandia Karlovy Vary), který v senzorické části testu skončil pátý od konce. Hodnotitelům vadilo odlučování syrovátky a hrudkovitost jogurtu, což je ovšem typická vlastnost tohoto typu jogurtu, zrajícího v kelímku.

Deklarace versus realita

Jogurt, jehož jahodová část by byla vyrobena jen ze samých ochucovadel, želatiny a barviv, laboratoř v testu nenašla. Obsah ovoce však byl různý a ne vždy odpovídal tomu, co bylo uvedeno na etiketách. A nebyla přitom nouze o různá překvapení.

V chemických testech, ve kterých se zkoumala pravost ovoce a jeho skutečné množství ve výrobku, se jako šestý nejlepší umístil Choceňský smetanový jogurt, ačkoli podle obalu měl mít jahod nejméně ze všech testovaných výrobků, když jich na etiketě deklaroval 4,8 %. Dopadl v této části zkoušek výrazně lépe než třeba Danone plný jahod, který jich sice na obalu sliboval 9 %, skončil však třetí od konce.

Vůbec nejmenší množství ovoce bylo



naměřeno v jogurtu Classic Milblu smetanový (OLMA, Kaufland), který deklaroval 5,25 % jahod. Přitom další smetanový jogurt z mlékárny OLMA – Florian – také s 5,25 % deklarovaných jahod, se s jejich zjištěným množstvím umístil jako třetí nejlepší. Není to záhada? Oba výrobky jsou z jedné mlékárny, na etiketě mají uvedeno shodné množství jahod, a přesto se co do obsahu změřeného ovoce výrazně liší. Pro ilustraci: za předpokladu, že by ve výrobku bylo přesně na chlup oněch deklarovaných 5,25 % jahod, reprezentovalo by to asi polovinu velké jahody na kelímek se 150 gramy jogurtu.

O vítězi této jahodové části testu, jogurtu Naše bio z Mlékárny Valašské Meziříčí, jsme již psali v předchozí části textu. Jahod měl nejvíce ze všech testovaných výrobků a také jich nejvíce ze všech deklaroval, na obalu jich uváděl 11,5 %. To by pro dvousetgramový kelímek, ve kterém se prodává, představovalo 23 gramů jahod, což pro představu jsou asi dva plody střední velikosti.

A ještě jednou srovnání: v obchodech prodávaný běžný jahodový džem obsahuje 35 % jahod, neboť potravinářská vyhláška ukládá, že na kilogram výrobku musí přijít 350 gramů těchto plodů.

Opravdu nefalšované ovoce?

Jak se vlastně přítomnost jahod v jogurtech zjišťuje? S analýzou DNA se počítat nedá, protože tepelnou úpravou ovoce se DNA zničí. Sázet nelze ani na analýzu ovocných cukrů. Ovocné složky v jogurtech se totiž často přislazují glukózofruktózovým sirupem a chemici nedokáží odlišit, zda fruktóza pochází přímo z ovoce, či z přidaného sladidla.

Spolehlivým indikátorem přítomnosti ovocných plodů se stal výskyt hemicelulózy. Je to neškrobový polysacharid, který v podobě tenkých vláken prostupuje buněčné stěny rostlin. Hemicelulóza se nepoškozuje teplem a každý druh ovoce jí má konstantní podíl. Hodně jí mají zejména jahody. Metodu, jak hemicelulózu pro účely analýz v čistém stavu získat z ovocného jogurtu, vymysleli před pěti lety chemici z Hohenheimské univerzity ve

› str. 20

Všímáme si na obalu

Z obalů jogurtů by měl spotřebitel vyčíst údaje potřebné pro rozhodnutí o nákupu.

Datum použitelnosti – To udává, do kdy má být jogurt nejpozději spotřebován. Uvádí se den a měsíc, rok se určovat nemusí.

Obsah tuku – V ochucených jogurtech je uveden obsah tuku v celém kelímku, tedy včetně ochucující složky. Bílé jogurty se podle tučnosti označují jako smetanový (nejméně 10 % tuku), bílý (nejméně 3 % tuku), bílý se sníženým obsahem tuku (méně než 3 %) a bílý nízkotučný nebo odtučněný (maximálně 0,5 %).

Ochucený jogurt – Uvádí se název ochucující složky, ta smí činit maximálně 30 % z celého balení. Jestliže je na obalu obrázek nebo jiné grafické či slovní označení ovoce, musí výrobce ve složení informovat, kolik procent daného ovoce jogurt obsahuje. Aby to spotřebitel neměl tak jednoduché, uvádějí výrobci obsah ovoce pouze nepřímo. Spočítat si to musí každý sám. Deklaruje se totiž podíl ovocné složky a v závorce je pak uvedeno, jakou část z toho činí ovoce. Musíme si uvědomit, že ovocná složka je kromě ovoce tvořena i cukrem či jiným sladidlem, dále to může být barvivo, aroma, škrob, želatina apod. Jestliže je například uvedeno, že ovocná složka tvoří 16 % výrobku a v závorce je uvedeno jahody 30 %, znamená to, že ve výrobku je 4,8 % jahod.

Jak testujeme

podrobný postup testu jahodových jogurtů najdete na www.dtest.cz/jogurty

Jak hodnotíme

grafická skladba celkového hodnocení kvality jahodových jogurtů

senzorické hodnocení 30 %
ukazatel obsahu ovoce 25 %
mikrobiologie 25 %
aroma 10 %
deklarace 10 %



Test Jogurty jahodové



jogurty jahodové	Billa Naše bio / / Jogurt jahodový	Olma Florian – Smetanové pokušení	Danone Plný jahod	AGRO-LA Jihočeský jogurt	Kaufland Classic / / Milblu Smetanový jogurt	Müller Grácia	Hollandia Bio selský jogurt
hmotnost (g)	200	150	150	200	150	150	180
cena (Kč)	18,90	11,90	7,90	21,50	8,90	10,90	17,90
cena za 100 g (Kč)	9,50	7,90	5,30	10,80	5,90	7,30	9,90
hodnocení kvality	**dobře 72 %**	**dobře 67 %**	**dobře 66 %**	**dobře 65 %**	**dobře 63 %**	**dobře 61 %**	**dobře 60 %**
senzorické hodnocení	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 59 %**	**dobře 66 %**	**uspokojivě 58 %**	**uspokojivě 55 %**	**uspokojivě 46 %**
chuť a vůně / vzhled a textura	○ / +	○ / +	○ / +	+ / +	+ / +	○ / +	○ / ○
vjem jogurtovosti / jahodovosti	○ / ○	– / ○	○ / +	++ / ○	○ / ○	○ / +	○ / ○
ukazatel obsahu ovoce	**dobře 78 %**	**dobře 68 %**	**uspokojivě 42 %**	**dobře 60 %**	**dostatečně 32 %**	**uspokojivě 58 %**	**uspokojivě 42 %**
hemicelulóza (g/100 g výrobku)	0,29	0,24	0,11	0,2	0,08	0,19	0,11
mikrobiologie	**dobře 70 %**	**dobře 79 %**	**velmi dobře 92 %**	**dobře 62 %**	**velmi dobře 92 %**	**velmi dobře 81 %**	**dobře 62 %**
živé jogurtové kultury	+	+	++	+	++	++	+
počet bakterií na gram výrobku (KTJ/g)	4,8 x 10^8	9,2 x 10^8	1,6 x 10^9	2,5 x 10^8	1,6 x 10^9	1,0 x 10^9	1,0 x 10^8
bifidobakterie	✕	✕	✕	✕	✕	✕	+
počet bakterií na gram výrobku (KTJ/g)	✕	✕	✕	✕	✕	✕	1,4 x 10^6
nežádoucí plísně a kvasinky	++	++	++	○	++	++	++
počet bakterií na gram výrobku (KTJ/g)	✕	✕	✕	> 100	✕	✕	✕
aroma	**velmi dobře 100 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**	**velmi dobře 100 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**	**velmi dobře 100 %**
zjištěno syntetické aroma	✕	✓	✓	✕	✓	✓	✕
deklarace	**velmi dobře 100 %**	**velmi dobře 100 %**	**velmi dobře 100 %**	**uspokojivě 50 %**	**velmi dobře 100 %**	**uspokojivě 50 %**	**velmi dobře 100 %**
obsah jahod / specifikace aromatu	++ / ++	++ / ++	++ / ++	– – / ++	++ / ++	++ / ++	++ / ++
samoúčelná tvrzení	++	++	++	++	++	– –	++
informace o výrobku							
obsah jahod: deklarovaný (g/100 g výrobku)	11,5	5,25	9,0	✕	5,25	8,4	9,0
obsah tuku							
deklarovaný (g/ 100 g výrobku)	min. 2,5	min. 8,0	min. 4,1	2,8	min. 8,0	3,7	min. 2,8
změřený (g/100 g výrobku)	3,3	8,5	4,6	3,0	9,0	4,4	3,1
bílkoviny: změřené (g/100 g výrobku)	3,6	2,9	3,2	5,6	2,8	3,1	3,3
sacharidy: změřené (g/100 g výrobku)	10,5	11,4	12,4	11,8	11,3	13,9	11,4
výrobce / prodávající	Mlékárna Valašské Meziříčí, spol. s r.o.	OLMA, a.s., Olomouc	Danone a.s., Praha	AGRO-LA spol. s r.o., Jindřichův Hradec	OLMA, a.s., Olomouc	Molkerei Alois Müller GmbH & Co. KG, Německo	HOLLANDIA Karlovy Vary, a.s., Toužim
datum spotřeby	24.06.	30.06.13	23/06/13	26.06.2013	27.06.13	04.07.	24.06.

klíč:
++ + ○ – – –
velmi dobře ⟷ nedostatečně

rozpětí hodnocení:
velmi dobře 100–80 %
dobře 79–60 %
uspokojivě 59–40 %
dostatečně 39–20 %
nedostatečně 19–0 %

vysvětlivky:
✓ ano ✕ ne
Některá hodnocení mohou být limitována.
Při shodném hodnocení kvality pořadí podle abecedy.



Ehrmann Jogurt	Tesco Jogurt aktivní	Albert quality Ovocný jogurt	Choceňská mlékárna Choceňský smetanový jogurt	Lidl Fruit Jumbo Jogurt smetanový	Penny Boni / / Jogurt jahodový	Zott Jogobella	Danone Activia	Mlékárna Kunín Jahůdka	Mlékárna Valašské Meziříčí Smetanový jahodový z Valašska
350	125	150	150	150	150	150	2x 120	150	150
18,90	7,90	5,90	13,90	7,90	7,90	10,90	19,90	11,90	11,90
5,40	6,30	3,90	9,30	5,30	5,30	7,30	8,30	7,90	7,90
uspokojivě 59 %	**uspokojivě 58 %**	**uspokojivě 57 %**	**uspokojivě 57 %**	**uspokojivě 57 %**	**uspokojivě 57 %**	**uspokojivě 55 %**	**uspokojivě 54 %**	**uspokojivě 52 %**	**uspokojivě 51 %**
uspokojivě 59 %	**uspokojivě 45 %**	**uspokojivě 41 %**	**uspokojivě 53 %**	**uspokojivě 56 %**	**dobře 60 %**	**uspokojivě 57 %**	**uspokojivě 50 %**	**dostatečně 37 %**	**uspokojivě 43 %**
○ / +	○ / ○	– / +	○ / +	○ / +	+ / +	+ / +	○ / ○	– / ○	○ / ○
○ / ○	○ / ○	– / ○	○ / ○	○ / +	○ / +	○ / +	– / +	– / ○	○ / –
uspokojivě 46 %	**uspokojivě 44 %**	**dobře 70 %**	**uspokojivě 52 %**	**uspokojivě 44 %**	**dostatečně 36 %**	**uspokojivě 50 %**	**dostatečně 36 %**	**uspokojivě 42 %**	**uspokojivě 40 %**
0,13	0,12	0,25	0,16	0,12	0,09	0,15	0,09	0,11	0,1
dobře 62 %	**dobře 77 %**	**dobře 67 %**	**dobře 68 %**	**dobře 76 %**	**dobře 79 %**	**dobře 62 %**	**dobře 79 %**	**velmi dobře 81 %**	**dobře 75 %**
+	+	+	+	+	+	+	+	++	+
$1,1 \times 10^8$	$8,2 \times 10^8$	$3,7 \times 10^8$	$4,2 \times 10^8$	$9,3 \times 10^8$	$9,2 \times 10^8$	$1,3 \times 10^8$	$8,6 \times 10^8$	$1,0 \times 10^9$	$7,3 \times 10^8$
×	+	×	×	×	×	×	++	×	×
×	$2,2 \times 10^6$	×	×	×	×	×	$4,1 \times 10^8$	×	×
++	++	++	++	○	++	++	++	++	++
×	×	×	×	> 100	×	×	×	×	×
uspokojivě 50 %	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
velmi dobře 100 %	**velmi dobře 100 %**	**dobře 60 %**	**dobře 60 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**	**uspokojivě 50 %**
++ / ++	++ / ++	++ / –	++ / –	++ / ++	++ / ++	–– / ++	++ / ++	–– / ++	–– / ++
++	++	++	++	––	––	++	––	++	++
9,0	6,84	4,95	4,8	6,0	5,25	×	9,0	×	×
min. 2,7	min. 2,8	min. 2,5	min. 8,0	min. 8,0	min. 8,0	2,5	min. 2,2	8,3	min. 8,0
2,7	3,1	2,9	8,4	8,8	9,1	2,9	2,4	8,9	8,6
3,8	3,2	3,8	4,4	2,6	2,5	3,8	3,7	2,6	2,6
12,9	11,1	12,2	11,0	11,7	12,0	12,1	11,5	10,1	11,0
Ehrmann Praha s.r.o, Praha	HOLLANDIA Karlovy Vary a.s., Toužim	Mlékárna Valašské Meziříčí, spol. s r.o.	Choceňská mlékárny s.r.o., Choceň	AGRO TAMI, a.s., Slovenská republika	OLMA, a.s., Olomouc	Zott GmbH & Co. KG, Německo	Danone a.s., Praha	Mlékárná Kunín a.s., Ostrava--Martinov	Mlékárna Valašské Meziříčí spol. s r.o.
14.07.	26.06.	27.06.	26.06.	07.07.	27.06.13	03.07.13	01/07/13	02.07.2013	27.06.

vítěz testu
výhodný nákup

Stuttgartu a odtud se rychle rozšířila do zahraničí. Nejinak si při hledání jahod počínala i naše laboratoř. Čím více hemicelulózy v jogurtu bylo, tím lepší hodnocení výrobek v našem testu dostal.

Dá se očekávat, že analýza bude fungovat jen do doby, než se hemicelulózu koumáci naučí vyrábět třeba z podřadného ovoce a pak ji v potřebném množství přisypávat do výrobků.

Jahody a syntetika

Obdobně sofistikovanou metodu použila laboratoř při zjišťování, zda do jogurtů bylo, či nebylo přidáno syntetické aroma. Tedy různé umělé vůně a příchuti, které v našich čichových a chuťových buňkách vytvářejí či zesilují příjemný pocit, že jíme jahody. S těmi však nemají nic společného. Přídavek syntetického aromatu v jogurtech deklarovalo 14 výrobců ze 17.

Laboratoř nechala všechny vzorky testovaných výrobků projít plynovým chromatografem a naměřená spektra pak porovnala s databází chemických látek, které se k aromatizaci používají. U výrobků, kde aroma nebylo deklarováno, nebylo ani nalezeno. Ve dvou případech jsme za nejasnou specifikaci aromatu snížili hodnocení. Připomeňme, že bez chemických příchutí se obešly Hollandia Bio selský jogurt, AGRO-LA a Naše bio.



© Nick Freund / Fotolia

Bakterie v plném počtu

Všimli jsme si, že čtyři z chemicky aromatizovaných jogurtů měly na obalu nápadně vytištěné ujištění, že tyto výrobky neobsahují žádné konzervanty. Je to samoúčelné tvrzení, protože konzervanty v jogurtech být nemohou. Zahubilo by to živé bakterie mléčného kysání, které dělají jogurt jogurtem. Výrobci tak vydávají za přednost to, co je samozřejmou a nutnou vlastností pro všechny jogurty. Jestliže je v ovocné složce konzervant, výrobek se již nesmí nazývat jogurtem a v regálech ho najdeme například pod označením mléčný dezert.

Potravinářská vyhláška o mléku a mléčných výrobcích nejen ukládá, kolik užitečných mikroorganismů musí být v každém gramu jogurtu, ale současně trvá na tom, že v tomto stanoveném počtu musí zůstat bakterie živé až do vypršení trvanlivosti výrobku. A tak jsme laboratoř pověřili, aby nám počty bakterií v testovaných výrobcích přepočítala. V každém gramu jogurtu jich musí být přítomno nejméně deset milionů.

Dobrou zprávou testu je, že stanovenému počtu živých mikroorganismů všechny jogurty vyhověly. A nejen to. Ve všech jich bylo přítomno dokonce o řád více, než vyhláška požaduje, tedy sto miliónů na gram. To je příznivé poselství především pro ty spotřebitele, kteří mají problémy s trávením mléčného cukru (laktózy).

Evropský úřad pro bezpečnost potravin EFSA odhaduje, že problémy s trávením mléčného cukru má až 15 procent evropské populace. Živé jogurtové kultury jim pomáhají laktózu lépe trávit, avšak jen za předpokladu, že jogurt má těchto mikroorganismů nejméně sto miliónů v každém gramu. Vyplývá to ze stanoviska Evropského úřadu pro bezpečnost potravin EFSA z roku 2010.

Čtyři jogurty v našem testu měly požadovaných bakterií miliardu a více v každém gramu. Byly to Danone plný jahod, Classic Milblu, Müller Grácia a Jahůdka z Mlékárny Kunín. Za to jsme jim v hodnotící tabulce zvýšili bodové skóre. Vycházely jsme ze stanoviska EFSA, že se příznivé účinky jogurtových bakterií na trávení laktózy opírají o vědecké důkazy. Schválila to i Evropská komise. Podrobněji na jiném místě textu.

Bifidobakterie byly O.K.

Tři z testovaných výrobků deklarovaly na obalu kromě jogurtové kultury také přítomnost bifidogenních bakterií. Ty pro jogurt nejsou nutnou podmínkou, ale když je výrobce ve složení uvede, musí jich být v každém gramu jogurtu alespoň milión. To všechny tři splnily a jeden z nich dokonce požadované množství o dva řády překročil. Tímto rekordmanem byl Danone Activia, jogurt jahodový s bifidokulturou. Laboratoř zjistila, že v každém gramu výrobku bylo 410 miliónů bifidobakterií.

Řádově tolik, kolik je vyhláškou požadováno, měly Jogurt aktivní jahodový, který pro Tesco vyrobila HOLLANDIA Karlovy Vary a dále i Bio jogurt selský také z Hollandie. Připomeňme, že různí výrobci potravin žádali Evropskou komisi o uznání, že

bifidobakterie mají příznivý zdravotní účinek na zažívání, ale to se nepotvrdilo. EFSA všechny tyto žádosti zamítla. (Podrobněji viz Můj přítel bacil, dTest 6/2011).

V testu jsme se zaměřili také na mikroorganismy nežádoucí, tedy různé kvasinky a plísně. Ty byly nalezeny jenom ve dvou jogurtech, a to v počtu menším než sto na gram. Po harmonizaci českých předpisů s unijními už pro jejich počet není stanoven žádný limit, ale nalezené množství by nepřekročilo ani již bývalou českou vyhlášku Ministerstva zdravotnictví. V zásadě však platí, že ideální jogurt by neměl žádné takové nežádoucí mikroorganismy obsahovat. Za nežádoucí mikroorganismy jsme snížili hodnocení jogurtu AGRO-LA a jogurtu Fruit Jumbo (AGRO TAMI Slovensko, Lidl).

Bílkoviny a tuk

Jogurty jsme nechali prozkoumat také z výživového hlediska. V první řadě nás zajímalo, kolik obsahují bílkovin. V tomto případě byla jasným vítězem AGRO-LA, kde jejich podíl ve výrobku činil 5,6 % hmotnostních. Z toho vyplývá, že dvousetgramové balení jogurtu obsahovalo 11,2 gramu bílkovin. Snědením zmíněného jogurtu bychom tedy pokryli nejméně pětinu doporučené denní dávky bílkovin, která byla Evropskou komisí stanovena na 50 gramů za den.

Naměřený podíl bílkovin v testovaných jogurtech se pohyboval v rozmezí od 2,47 % do 5,6 % hmotnostních. Jogurtem s nejnižší podílem bílkovin byl slovenský výrobek Fruit Jumbo z Lidlu.

Údaj o obsahu bílkovin v jogurtech jsme zveřejnili proto, že ne na všech jogurtech ho zatím najdeme na obalech. Výrobci ho budou mít za povinnost uvádět až od poloviny prosince příštího roku. Pro zajímavost jsme prolistovali různé databáze složení potravin, abychom zjistili, kolik bílkovin ovocné jogurty v průměru obsahují. Hledání skončilo úspěchem až v národní výživové databázi USDA, kterou provozuje Ministerstvo zemědělství USA. V ní je pro ovocný jogurt stanoveno 4,4 % bílkovin. Pro srovnání: námi testované jogurty jich v průměru obsahovaly 3,24 %.

Kdo si hlídá kalorie ve stravě, nepochybně si na obalech jogurtů všímá přítomnosti tuku. I my jsme nechali změřit jeho obsah ve výrobcích. Zjištěné hodnoty se pohybovaly od 2,4 % (Danone Activia) po 9,1 % (Boni jogurt jahodový). Připomeňme, že v testu nejtučnější jogurt Boni skončil v senzorickém hodnocení na druhém místě. Ve 150gramovém kelímku tohoto výrobku bylo celkem 13,6 gramů tuku, a to představuje pětinu jeho doporučené denní dávky. Ta podle nařízení Evropské komise činí 70 gramů za den.

Zdravý člověk by se ale zcela vyhýbat tuku v jogurtech neměl. Odborníci na výživu tvrdí, že nejvhodnější jogurt má mít takzvanou přirozenou tučnost mléka. Ta se v závislosti na roční době a plemenu dojnic pohybuje od tří do čtyř procent. ×



© gresei / Fotolia

Bifidobakterie a spol.

Některé kysané mléčné výrobky včetně jogurtu obsahují tzv. bifidokulturu. Bifidobakterií musí být nejméně milion v každém gramu kysaného mléčného výrobku. Nejdůležitějším zástupcem těchto ušlechtilých mikroorganismů je *Bifidobacterium animalis subsp. lactis*. Za jejím objevem na přelomu 19. a 20. století stál francouzský lékař Henry Tissier, který ji izoloval ze stolice svého čerstvě narozeného dítěte a začal ji používat k léčbě průjmů nemocných novorozeňat. Název vidlicovitě rozdvojené bakterie ve tvaru písmene Y nebo V je odvozen ze spojení slov *bi fidus* neboli *dvě ramena*. Od Tissierova objevu uplynulo už více než sto let, ale potomci jím izolované bakterie jsou stále uchovávány v různých bankách mikroorganismů. Pod rozdílnými obchodními názvy je připravují a množí různé firmy, prodávají je mlékárnám a ty je přidávají do zakysaných výrobků, například jogurtů.
Bifidobakterie jsou pozoruhodné tím, že osidlují střeva a mění v nich složení mikroflóry. Tím se liší od klasických jogurtových bakterií, které se rozkládají už v žaludku, takže se do střev živé nedostanou. Obdobné vlastnosti jako u bifidobakterií byly postupně objeveny také u dalších mikroorganismů a výrobci je na obalech souhrnně označují jako probiotika. Název evokuje protiklad antibiotik. Zatímco antibiotika bakterie ničí, probiotika jsou založena na bakteriální aktivitě. Účinek probiotik je však dočasný. Pokud se s potravinou stále nedoplňují, ze střeva vymizí. Na tom výrobci zakládají svou marketingovou taktiku, když upozorňují, že jejich výrobky je třeba konzumovat pravidelně, aby tělo dostalo svou kýženou porci přátelských bakterií. Deklarované příznivé účinky probiotik se však žádnému z výrobců nepodařilo vědecky prokázat. Evropská komise pro bifidobakterie neschválila žádné zdravotní tvrzení, jímž by se mohly propagovat na obalu potravin a v reklamách.

předplatné časopisu dTest
5 důvodů, proč si ho pořídit

1. **Peníze vložené do předplatného se vám mohou vrátit už během jediného nákupu.** Naše nezávislé testy ukazují, že dražší výrobky nemusí být lepší než levnější konkurence. S dTestem efektivně nakoupíte a ušetříte.

2. Jako předplatitelé získáváte **zdarma přístup do unikátní databáze tisíců testů** na www.dtest.cz.

3. S předplatným dTestu se stanete součástí velké rodiny spotřebitelů, kterou jen tak někdo neoklame. Informujeme o nástrahách trhu a **bojujeme za spotřebitelská práva.**

4. Praktické dárky, které dostávají naši předplatitelé, potěší a **usnadní život.**

5. Pro zachování skutečné nezávislosti nezveřejňujeme žádnou reklamu.
Příjmy z předplatného jsou hlavním zdrojem financování našich testů i ostatních aktivit.

předplatné dTestu objednávejte zde





Předplatné dTestu objednávejte na www.dtest.cz/predplatne nebo telefonicky na čísle 241404922.

Aktuálně na www.dtest.cz



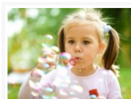
Téměř polovina medů nevyhovuje předpisům
více



Test běžeckých ponožek 2013
více



Úvěr po telefonu? Desetitisíce za hovorné!
více



Dětské porce pro dospělého? Vyloučeno, říkají restauratéři
více